# alertan sobre consumo excesivo de proteínas de origen animal: Podrían provocar enfermedades renales y cardiovasculares

La experta en nutrición Ana Paula Guerrero revela que el consumo de proteínas de origen animal que supera los 2.5 gramos por kilogramo de peso corporal podría incrementar significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades renales y cardiovasculares. La nutricionista y cofundadora de Vilbofit advierte sobre la importancia de mantener un consumo equilibrado de proteínas y ofrece alternativas saludables para quienes buscan mantener una dieta alta en proteínas.

“Si bien las proteínas son esenciales para el mantenimiento de la masa muscular y diversas funciones corporales, su consumo excesivo puede traer consecuencias negativas para la salud”, explica Guerrero. “Es fundamental educar a la población sobre la ingesta adecuada de proteínas y evaluar los requerimientos de forma personalizada”.

Anuncio Patrocinado

Los grupos de mayor riesgo incluyen personas con enfermedades renales preexistentes, diabetes, hipertensión y afecciones cardiovasculares, así como adultos mayores y deportistas que consumen grandes cantidades de suplementos proteicos sin supervisión médica. Según la nutricionista, entre las señales de alerta que pueden indicar un consumo excesivo de proteínas se encuentran:

- Fatiga persistente
- Deshidratación
- Problemas digestivos
- Mal aliento
- Dolor en las articulaciones
- Alteraciones en los niveles de colesterol y presión arterial

Para promover una alimentación saludable y equilibrada, la experta comparte dos

recetas ricas en proteínas de origen vegetal:

## Ensalada de lentejas con palta y tomate:

Ingredientes: 1 taza de lentejas cocidas, 1 tomate picado, 1/2 palta en cubos, 1/4 de cebolla morada picada, Jugo de 1/2 limón, 1 cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.

Preparación: En un bowl grande, combina las lentejas cocidas con el tomate y la cebolla morada picados. Agrega los cubos de palta y el jugo de limón. Añade el aceite de oliva, sazona con sal y pimienta al gusto. Mezcla suavemente todos los ingredientes hasta integrar bien. Sirve de inmediato para disfrutar los sabores frescos.

## Pudding de chía y fruta

Ingredientes: 1 taza de bebida vegetal de soya, 1/2 taza de semilla de chía, 1 cucharada de mantequilla de almendras o maní, 50 gramos de fruta a elección, 1 cucharadita de canela y/o endulzante.

Preparación: Mezcla la bebida de soya con la chía, mantequilla de maní, canela y endulzante en un frasco hermético. Refrigera durante la noche. Al servir, decora con la fruta elegida.

“Las legumbres, los frutos secos y las semillas son excelentes fuentes de proteína que, además, aportan fibra, vitaminas y minerales esenciales. La clave está en diversificar las fuentes de proteínas y priorizar aquellas que contribuyen a la salud general del organismo”, enfatiza Guerrero.

y tú, ¿qué opinas?